

ほけんだより11月

令和7年10月31日
板橋区立志村坂下小学校
養護教諭

風が冷たく感じられるようになってきました。からだはまだ寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温の低いはずの冬よりも寒く感じることがあります。寒いと感じたら、もう一枚羽織るなどして衣服の調節をしましょう。



11月 保健目標 ☆正しい姿勢で過ごそう。

猫背になる
ほおづえをつく
足を組んで座る
荷物を持つ
いつも同じ側で

からだ ゆがみ 体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！

「いつも同じ姿勢でいると、体が歪んでくることがあります。」

★★★★インフルエンザが流行期に入っています。かかった場合は・・・★★★★

インフルエンザ!

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

インフルエンザにかかった場合は「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。お医者さんから、登校の許可が出るまでお家でゆっくり静養してください。なお、登校するときは、主治医に書いていただく出席届の提出をお願いいたします。用紙は、学校のホームページから印刷することができます。

*朝の健康観察をお願いいたします。本校は、まだ、インフルエンザは流行していませんが、体調が悪い場合は、無理に登校せず、お家で様子を見ていただけますと助かります。

また、学校にもありますので、ご連絡をお願いいたします。

<11月保健行事>

日にち	曜日	連絡事項
26	(水)	来年の春に1年生になるお子さんの健康診断です。在校生は、給食を食べて12:40下校です。

